

COMIDA SANA EN BOWL



GARCIA, CELIA

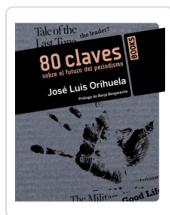
SINOPSIS

En este mundo donde el tiempo es el valor máspreciado, ya no nos podemos permitir pasar horas en la cocina, Comida sana en bowl es algo más que un simple libro de recetas, es un modo de organizar tus comidas y tu alimentación de una manera equilibrada y saludable sin perder mucho tiempo en la cocina. Celia García, más conocida como @thefitbowl comparte 100 recetas fit bowl elaboradas de forma rápida, sencilla y saludable; además de deliciosas y con ingredientes ricos, frescos y naturales. Dulces, ensaladas, platos combinados, salsas saludables, todos con un toque sofisticado y healthy, donde los sabores se mezclan para dar paso a una experiencia relajante y placentera, como se debería disfrutar de la comida: quitar tiempo de la preparación para poder invertirlo en el placer de comer. En este libro nos presenta como preparar paso a paso comidas sanas y ligeras con sus valores nutricionales y la cantidad de calorías para cuidar cada detalle de tu alimentación. También encontrarás trucos para organizar los menús semanales y así optimizar tu tiempo en la cocina, evitar el desperdicio de alimentos, la repetición de platos y los paseos al supermercado. ...



Editorial	OBERON
Materia	GASTRONOMIA Y ARTE CULINARIO
Colección	OBERON
EAN	9788441542501
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	190x230x18 mm.
Peso	705
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Fecha de lanzamiento	28/05/2020

Títulos relacionados



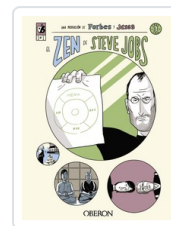
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES